

Programa Analítico de Disciplina

EFF 218 - Fisiologia do Esforço

Campus UFV - Florestal -

Catálogo: 2019

Número de créditos: 4

Carga horária semestral: 60h

Carga horária semanal teórica: 4h

Carga horária semanal prática: 0h

Semestres: II

Objetivos

Proporcionar conhecimento básico sobre as respostas e adaptações do organismo humano ao exercício físico, desenvolvendo uma compreensão dos princípios e dos conceitos básicos existentes na fisiologia do exercício.

Ementa

Introdução à fisiologia do esforço. Bioenergética. Aspectos cardiopulmonares no exercício. Aspectos neuromusculares no exercício. Adaptações metabólicas agudas e crônicas ao exercício. Resposta endócrina ao exercício. Adaptações da criança ao exercício. Diferenças sexuais no exercício físico. Obesidade.

Pré e co-requisitos

CBF 225

Oferecimentos obrigatórios

Curso	Período
Educação Física - Licenciatura	4

Oferecimentos optativos

Não definidos

EFF 218 - Fisiologia do Esforço

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1. Introdução à fisiologia do esforço	2h	0h	0h	0h	2h
2. Bioenergética 1. Introdução a transferência de energia 2. Transferência de energia no corpo 3. Transferência de energia no exercício 4. Medidas de consumo de energia em repouso e exercício	12h	0h	0h	0h	12h
3. Aspectos cardiopulmonares no exercício 1. Estrutura e funções pulmonares no exercício 2. Permuta e transporte de gases 3. Dinâmica da ventilação pulmonar 4. Sistema cardiovascular no exercício	10h	0h	0h	0h	10h
4. Aspectos neuromusculares no exercício 1. Músculos esqueléticos: estrutura e função 2. Fisiologia da força 3. Fisiologia da flexibilidade	8h	0h	0h	0h	8h
5. Adaptações metabólicas agudas e crônicas ao exercício 1. Respostas agudas em repouso, em exercício submáximo e máximo 2. Respostas crônicas em repouso, em exercício submáximo e máximo	6h	0h	0h	0h	6h
6. Resposta endócrina ao exercício 1. Visão global do sistema endócrino 2. Principais hormônios relacionados ao exercício físico	6h	0h	0h	0h	6h
7. Adaptações da criança ao exercício 1. Fundamentos gerais das respostas fisiológicas na criança 2. Capacidade de desempenho na infância e na adolescência 3. Riscos e cuidados na administração de sobrecargas nas crianças	4h	0h	0h	0h	4h
8. Diferenças sexuais no exercício físico	4h	0h	0h	0h	4h
9. Obesidade 1. Características básicas da obesidade 2. Problemas físicos relacionados com a obesidade 3. Causas da obesidade 4. Impacto da dieta e atividade física no controle, prevenção e tratamento da obesidade	8h	0h	0h	0h	8h
Total	60h	0h	0h	0h	60h

(T)Teórica; (P)Prática; (ED)Estudo Dirigido; (Pj)Projeto; Total(To)

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: P38I.HRRF.KM4P

Teórica	Apresentação de conteúdo oral e escrito com o apoio de equipamento (projektor, quadro-digital, TV, outros); e Apresentação de conteúdo oral e escrito em quadro convencional
Prática	<i>Não definidos</i>
Estudo Dirigido	Estudo dirigido e Leitura conduzida
Projeto	<i>Não definidos</i>
Recursos auxiliares	<i>Não definidos</i>

EFF 218 - Fisiologia do Esforço

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
KENNEY, W. L.; WILMORE, J.; COSTILL, D. Fisiologia do esporte e do exercício. 5ª ed. São Paulo: Manole, 2013.	0
McARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício: energia nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara, 2011.	6
POWERS, S.; HOWLEY, E. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole, 2009.	6

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
CANERON, L. C.; MACHADO, M. Tópicos avançados em bioquímica do exercício. Shape, 2004.	2
GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de Fisiologia Médica. Elsevier, 2011.	9
REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. ISSN: 1517-8692.	0
REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: Motriz. ISSN: 1980-6574.	0
SPIRDUSO, W. W. Dimensões físicas do envelhecimento. Manole, 2005.	5
WEINECK, J. Biologia do Esporte. 7ª Ed. São Paulo: Manole, 2005.	5